

The Effectiveness of Cognitive – Behavioral Counseling Program for "Face Book Addiction Disorder (FAD)" Treatment among Adolescents

Dr. Yasera Moh. Abou Hadroos
Department of Psychology
Faculty of Educational
Al.Aqsa University -Gaza- Palestine
yasera.ayoub@gmail.com

Received 21/11/2013

Accepted 26/10/2014

Abstract:

The current study aims at revealing the effectiveness of a cognitive – Behavioral Counseling program on reducing Facebook Addiction Disorder (FAD) among Adolescents. The Sample of the Study consists of (28) female students whose age ranges from (16 to 18) years and who scored the highest on the Facebook Addiction scale after administrating it. The Sample is randomly divided into two groups: An Experimental group and a control one. Each group includes (14) female students and both of them were equivalent. The researcher applies a pre-test on the two groups, the Facebook Addiction scale. The experimental group is exposed to the counseling program, which includes the behavioral and cognitive theory methods, the control group doesn't receive any training. After finishing the program, the post – test was applied on the two groups. After two months from ending the program retention was estimated on the Facebook Addiction scale. The Study results show the following findings: There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and that of the control one on Facebook Addiction scale in favor of the experimental group. Also there are statistically significant differences between the pre and the post administration among experimented group students in favor of the post administration, while there are no statistically significant differences between post and follow up measures among the experimental group students. The study concludes a positive effect to the counseling program, which is developed for Face Book Addiction Disorder (FAD) Treatment among Adolescents. The researcher recommends that there is an interest in applying this program on different samples of youth and adolescents who suffer from addiction disorder on this website.

Key words: Face Book Addiction Disorder (FAD), Cognitive–Behavioral Counseling Program.

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفايس بوك" لدى عينة من المراهقات

د. ياسرة "محمد أيوب" محمد أبو هروس

قسم علم النفس

كلية التربية

جامعة الأقصى - غزة - فلسطين

yasera.ayoub@gmail.com

تاريخ قبول البحث 2014/10/26

تاريخ استلام البحث 2013/11/21

ملخص

هدفت الدراسة الحالية للتعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في علاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفايس بوك" لدى عينة من الطالبات المراهقات، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام مقياس "الإدمان على الفايس بوك" من إعدادها، كما أعدت الباحثة برنامجاً إرشادياً يتكون من خمس عشرة جلسة، اعتمدت في مجملها على مجموعة من فنيات النظرية المعرفية السلوكية، حيث تراوحت المدة الزمنية للجلسة الواحدة من 40-60 دقيقة. وتكونت عينة الدراسة من (28) طالبة مراهقة في الصف الحادي عشر، تراوحت أعمارهن ما بين (16-18) سنة، ممن يتعاملن مع موقع التواصل الاجتماعي "الفايس بوك" بطريقة مفرطة، تجعلهن يصنفن كمدمنات على هذا الموقع وفق المقياس المستخدم في الدراسة. وقد تم تقسيم هذه العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين هما: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، حيث بلغ عدد أفراد كل مجموعة (14) مراهقة، وقد قامت الباحثة بإجراء اختبار قبلي للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسط درجاتهن على مقياس "إدمان الفايس بوك"، وكذلك تجانسهن في المستويين الثقافي والاقتصادي، وتم بعد ذلك تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، في حين لم تتلق المفحوصات في المجموعة الضابطة أي تدريب على البرنامج. وبعد انتهاء البرنامج تم تطبيق الاختبار البعدي، ثم بعد شهرين تقريباً تم تطبيق اختبار المتابعة. وللإجابة على فرضيات الدراسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (مان وبيتتي) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من الاختبار البعدي، وكذلك الاختبار التبعي في مستوى الإدمان على الفايس بوك لصالح المجموعة التجريبية، حيث أظهرت المجموعة التجريبية انخفاضاً دالاً إحصائياً في مستوى الإدمان على الفايس بوك مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة ذو فاعلية في علاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفايس بوك"، وقد أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بتطبيق هذا البرامج على عينات مختلفة من الشباب والمراهقين من الجنسين ممن يعانون من اضطراب الإدمان على هذا الموقع.

الكلمات المفتاحية: اضطراب الإدمان على الفايس بوك- برنامج إرشادي معرفي سلوكي.

مقدمة

الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية؛ الأمر الذي جعل أي مجتمع يعجز عن مواكبة هذا التقدم المتسارع في التكنولوجيا يندرج في عداد المجتمعات المتخلفة عن بقية الأمم المتقدمة.

وقد بات استخدام شبكة الإنترنت في العصر الحالي من السهولة بمكان، بحيث يمكن لكل فرد أن يستخدمها بغض النظر عن امتلاكه للحاسوب أم لا، خاصة مع انخفاض مستوى أسعار تلك الأجهزة، وانتشار ما يسمى بـ "مقاهي الإنترنت".

وكأي وسيلة من وسائل الاتصال الحديثة، فإن استخدام الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) له آثاره الإيجابية وعواقبه السلبية، فهناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها شبكة الإنترنت قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال،

يعد التقدم التكنولوجي الهائل في مجال المعلومات والاتصالات من أهم إفرازات العصر الحالي الذي يطلق عليه "عصر العولمة"، تلك العولمة التي تمثلت تجلياتها في سرعة البث الإعلامي خلال الأقطار الصناعية، والقنوات الفضائية، والهواتف المحمولة والحواسيب بكافة أنواعها، والشبكة العنكبوتية (الإنترنت) بمحركات بحثها المتعددة، ومواقعها المتنوعة؛ الأمر الذي أدى إلى انهيار الحواجز الجغرافية والزمانية، وجعل الإنسان أينما كان في هذا العالم رغم اتساعه، وكأنه يعيش في قرية صغيرة.

ومع تزايد هذا التقدم التكنولوجي عاماً بعد عام، تزايد معه اتساع نطاق استخدام شبكة الإنترنت، التي غزت كافة مجالات الحياة

إلى فقدان السيطرة على النفس، وإهمال الوضع الشخصي، وضعف العلاقات والتواصل في المحيط الاجتماعي.

ومن الجدير ذكره أن الإدمان على الإنترنت له أنواع عدة، وأحد أنواع الإدمان على الإنترنت هو الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، فقد بدأت ظاهرة المواقع الاجتماعية عام 1997، ولعل من أشهرها موقع Six Degrees.com، وموقع MySpace.com، غير أن العلامة الفارقة فيها كانت في ظهور موقع Facebook.com الذي يمكن مستخدميه من تبادل المعلومات بينهم والوصول إلى الملفات الشخصية للأصدقاء.

وقد أدرك التربويون أهمية مواقع التواصل الاجتماعي وخطورتها في الوقت نفسه، فقد أفادت الدراسات الحديثة التي أجريت عام 2010 أن عدد المستخدمين العرب لموقع "الفايس بوك" يصل إلى أكثر من 15 مليون شخص، كما دلت الدراسات على أن عدد المستخدمين العرب يزداد بمعدل مليون شخص كل شهر، ويعد موقع الفيس بوك من أشهر مواقع التواصل الاجتماعي على الإنترنت وقد أسس عام 2004، ويتخطى عدد مستخدميه أكثر من 75 مليون مستخدم (عبد الله، 2007).

ويتميز موقع الفيس بوك بأنه مجتمع يقوم على العلاقات غير المرئية أو غير المباشرة، وهو يتيح للفرد التعامل مع أكبر عدد ممكن من الأفراد، وهو لا يتطلب مهارات اجتماعية لإدارة العلاقات، كما أنه يقوم على الخيال فيما يعرضه الفرد فيه، وما يعرض عليه؛ فلا أحد يستطيع أن يجزم أن ما يعرضه الفرد عن نفسه حقيقي، خاصة لو كان من الشخصيات غير المعروفة، وهذا ما يوجد للفرد الشخصية التي يتمناها ولو لبعض الوقت، علاوة على أنه مجتمع يمكن الفرد من تحقيق درجة من التواصل بالحياة، وما يحدث فيها بدرجة كبيرة (الشمي، 2009).

وتعتقد الباحثة أن اضطراب الإدمان على الإنترنت والإدمان على الفيس بوك يشتركان كلاهما في آثارهما السلبية على حياة الفرد والمجتمع، خاصة على فئة الشباب والمراهقين الأكثر تعرضاً لهذا النوع من الإدمان، ومن هنا كانت ضرورة مساندة هذه الفئة، ومساعدتها في التخلص من هذا النوع من الاضطرابات السلوكية والنفسية، فانبثقت فكرة تصميم برنامج إرشادي لعلاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفايس بوك"، حيث اختيرت عينته من فئة الطالبات المراهقات، على اعتبار أن الثقافة السائدة في المجتمع الفلسطيني والعادات والتقاليد تحجم دور الفتاة لدى بعض العائلات، وتقلص من حريتها في إقامة علاقات اجتماعية حقيقية؛ مما يدفعها للجوء إلى البحث عن عالم افتراضي يحقق لها ما تنتشده من علاقات اجتماعية وتواصل مع الآخرين عبر استخدام موقع الفيس بوك، ذلك الاستخدام الذي ربما يكون محظوراً، وغير مراقب من قبل

وتوفير المعلومات والمعارف، والتفاعل بين البشر، لكن على الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية في الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد يحدثها الاستخدام المفرط للإنترنت (Huang, Z., Wang, M., Qian, M., Tao, R., & Zhong, J., 2007) (Thatcher & Goolman, 2005), (Griffiths, 2003).

وفي هذا الصدد ترى (أرنوط، 2007) أن استخدام الإنترنت يعد سلاحاً ذا حدين، فهو من جانب له فوائده ومنافعه، ومن الجانب الآخر له مثالبه وأضراره، ونحن كتربويين ومتخصصين نفسانيين ينبغي أن لا تعمينا فوائد الإنترنت عن المشكلات الخطيرة الناجمة عن استخدامها؛ إذ قد يقع البعض من مستخدمي هذه الشبكة في خيوط وشباك لا نهاية لها، من خلال إساءة استخدامها، والإفراط فيه، والاعتماد عليها اعتماداً شبه دائم، مما يفقده استقلاليتها، ويجعله عبداً وأسيراً لها، وتصبح شبكة الإنترنت بذلك متحكماً في كل أنشطة حياته، إلى الدرجة التي يمكن أن يطلق عليه مصطلح "إدمان الإنترنت" Internet Addiction.

وقد شاع حديثاً مصطلح "الاستخدام المشكل للإنترنت" Problematic Internet use، ولقي قبول العديد من الباحثين، إلا أن البعض منهم ما زال يفضل استخدام مصطلح "إدمان الإنترنت" (Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U., & McElroy, S., 2000)، وتعد عالمة النفس "يونج" Young أول من استخدم مصطلح "اضطراب إدمان الإنترنت" Internet Addiction Disorder عام 1996، وعدلته فيما بعد إلى مصطلح "استخدام الإنترنت المرضي" Pathological Internet use (Young, 1998).

ولعل القضية الجوهرية التي تستحق الاهتمام هي المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت، حيث أوضحت دراسة جريفثز (Griffiths, 2000) أن بعض مدمني الإنترنت يهملون أعمالهم، وأسرهم، ومسؤولياتهم الاجتماعية والأكاديمية، ويعانون من العزلة الاجتماعية، ويواجهون مشكلات مالية، ومشكلات جسدية وصحية نتيجة للاستخدام المفرط للإنترنت.

وتؤكد ذلك دراسة يونج (Young, 1998) التي أشارت إلى أن إدمان الإنترنت يرتبط بكثير من الآثار النفسية السلبية، مثل الانسحاب، والتفوق حول الذات، وقطع الاتصال بالمجتمع، بل وحتى الأسرة، مع جفاف المشاعر؛ مما يؤدي إلى الاغتراب والعزلة الاجتماعية، وبينت الدراسة بأن طلبة الجامعات هم الأكثر تأثراً وتعلقاً بالإنترنت؛ مما يؤثر على مستواهم الدراسي، وإلى تغييرهم عن الدراسة، والكذب على الأهل، والانسحاب من البيئة الاجتماعية. ومن جانب آخر أفادت دراسة (اليوسف، 2006) أن الإدمان على الإنترنت يؤدي

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" لدى عينة من الطالبات المراهقات، اللاتي تعرضن لجلسات هذا البرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثة خصيصا لتحقيق ذلك الهدف، والكشف عن مدى استمرارية تأثير البرنامج بعد تطبيقه بفترة زمنية في علاج اضطراب الإدمان على الفييس بوك.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة تطبيقيا في أنها محاولة لعلاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك"، والذي انتشر بشكل ملحوظ بين فئة الشباب الفلسطيني بقطاع غزة خاصة في مرحلة المراهقة، إلى الحد الذي يمكن أن يوصف بأنه "مرض اجتماعي خطير"، كما تتضح أهمية هذه الدراسة في أنها دراسة تجريبية تلفت نظر المراهقين إلى مخاطر الإدمان على الفييس بوك وآثاره السلبية على حياتهم العملية، والأكاديمية، والصحية، والاجتماعية.

أما بالنسبة لأهمية هذه الدراسة نظريا، فهي تكمن في تقديمها برنامجا إرشاديا قائما على النظرية المعرفية السلوكية يمكن أن يستفيد منه المرشدون التربويون والأخصائيون النفسيون، في كافة المؤسسات التعليمية والمراكز المجتمعية، للحد من ظاهرة الإدمان على الفييس بوك في المجتمع الفلسطيني، علاوة على أن مثل هذا البرنامج الإرشادي يعد دليلا للباحثين في تصميم البرامج الإرشادية يمكنهم الاستفادة منه في هذا الميدان البحثي؛ خاصة وأنه -في حدود علم الباحثة- ميدان جديد لم يحظ باهتمام الباحثين العرب عامة، والباحثين الفلسطينيين خاصة، كما تعد هذه الدراسة استجابة لنداءات وتوصيات أولياء أمور الشباب والعاملين في ميدان التربية والتعليم؛ بهدف الحد من الآثار السلبية لهذه التقنية الاجتماعية التي غزت ولا تزال تغزو حياة شبابنا وأبنائنا وتؤثر فيها.

حدود الدراسة:

الحدود المكانية: اقتصر تطبيق البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة على مدرسة عيلبون الثانوية للبنات في محافظة خان يونس بقطاع غزة.

الحدود الزمانية: حيث تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي 2012/2013.

الحدود البشرية: اقتصر تطبيق البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة على عينة من الطالبات المراهقات في الصف الحادي عشر الثانوي ممن يعانون من اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفييس بوك.

الأهل؛ مما يترتب عليه العديد من السلبيات التي تشكل نقطة البداية لرحلة جديدة من المعاناة النفسية والاجتماعية لدى تلك الفئة من المراهقات.

مشكلة الدراسة:

تزايدت في الآونة الأخيرة خطورة موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" مع تزايد عدد المستخدمين له عاما بعد عام، ومع تزايد المدة الزمنية التي يستغرقونها في استخدامه إلى الدرجة التي يمكن أن يطلق على البعض منهم مصطلح "مدمني الفييس بوك"، حيث إنهم يستخدمون هذا الموقع بصورة قهرية رغم إدراكهم لخطورته النفسية، والصحية، والاجتماعية. وقد لمست الباحثة عمق هذه المشكلة من خلال تعدد شكاوى المعلمين وأولياء الأمور من انتشار هذه الظاهرة لدى الطلاب والطالبات خاصة في فترة المراهقة، حيث يتعامل البعض منهم مع موقع "الفييس بوك" بطريقة مرضية بدأت ترعجهم وتقلق حياتهم، وأدركوا معها أنهم يستخدمون هذا الموقع بطريقة جعلتهم يدمنون عليه يوما بعد يوم لدرجة أصبح من الصعب عليهم الاستغناء عنه، وهنا تكمن الخطورة الصحية والنفسية والاجتماعية عليهم؛ لذلك وجدت الباحثة أنه يتحتم عليها من خلال عملها كاختصاصية نفسية، مساعدة هؤلاء الطلبة المراهقين على الحد من الاستخدام المفرط للفييس بوك، ومن هنا نبعت فكرة تصميم برنامج علاجي سلوكي معرفي لعلاج اضطراب الإدمان على الفييس بوك لدى هذه الفئة، وذلك باستخدام مجموعة من الفنيات والتقنيات التي تناسب طبيعة مشكلة الإدمان على الفييس بوك وطبيعة العينة وخصائصها ومتطلبات نموها، وتأمل الباحثة أن يحقق هذا البرنامج الإرشادي أهدافه المنشودة.

واستنادا إلى ما سبق يمكن للباحثة أن تجمل مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" لدى عينة من المراهقات؟

ويقرع عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على التطبيق البعدي لمقياس الإدمان على الفييس بوك تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الإدمان على الفييس بوك تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الإدمان على الفييس بوك تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي؟

وظائفه، فيشعر بالسعادة الوقائية أو الآتية، واليوم أصبح هناك إدمان جديد في المجتمع، يغزو كافة الفئات العمرية من الجنسين، وهو الإدمان على الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) ومواقع التواصل الاجتماعية، فأصبحت الشغل الشاغل لهم إلى أن وصلت بهم إلى مرحلة الإدمان، حيث أصبحوا مقبلين عليها بشكل قهري، وهذا ما دفع علماء النفس إلى ضم هذا النوع من السلوك المضطرب إلى فئة أو اصطلاح "الإدمان"، أو قد يسميه بعضهم "الاعتماد النفسي"، أو "الاستخدام المشكل للإنترنت"، أو "الاستخدام المرضي للإنترنت"، ويبقى ما يميزه عن إدمان المخدرات هو الاعتماد الفسيولوجي الذي يتوفر في إدمان المخدرات، ولا يتوفر في غيره من الأمور التي أدخلت في الآونة الأخيرة ضمن فئة الإدمان.

وتضيف الرملي (2009) مجموعة من المعايير، أو الدلالات التي يمكن من خلالها معرفة ما إذا كان الفرد من مدمني الفييس بوك، لعل من أهمها الإهمال الكلي أو الجزئي للحياة الاجتماعية والالتزامات العائلية والوظيفية، مع إهمال الاهتمامات الأخرى، والهوايات المحببة التي كان يمارسها الفرد في السابق، ولجوء الفرد إلى النوم العميق لفترة طويلة بعد التعب الشديد من تصفح الفييس بوك والإنترنت، إضافة إلى تركيز التفكير حول الفييس بوك إلى حد الهوس، والحديث يدور حوله عندما تكون بعيدا عنه مع الأصدقاء ومن نلتقي بهم، مع ظهور آثار نفسية كالارتعاش، وتحريك الأصبع بصورة مستمرة.

وتتعدد خصائص الشخصية لدى مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تشير الشيمي (2009) إلى أن من أهم خصائص الشخصية التي يمكن أن تصبح مدمنة للفييس بوك أنها شخصية لديها وقت فراغ غير مستغل، وليس لديها قدرة أو فرصة لإقامة علاقات على أرض الواقع؛ وبالتالي تستعوض عنها بهذا النوع من العلاقات الافتراضية، كما أنها ربما تعاني من قصور في مهارات التواصل، إما نتيجة لتكوين الشخصية أو التنشئة أو نتيجة لصدمة تعرضت لها مرارا من الآخرين في الواقع في علاقتها بهم، فأصبحت تميل إلى التفاعل عن بعد، وهي شخصية تتميز بعدم قدرتها (بعض الشيء) على تحقيق أهدافها، وربما لم تستطع وضع أهداف أصلا في الحياة؛ فتلوذ بالفرار إلى هذا العالم الذي تحقق فيه ما تتمنى، أو ما يحقق لها حالة من السعادة الزائفة تماما، كما تحدثه قطعة الحشيش أو غيرها من المخدرات التي تصنع حالة مؤقتة وزائفة من السعادة، تجعله أسيرا لها، وعلى استعداد بأن يدفع الكثير من أجلها.

وحيث إن الفييس بوك قد أضحى موجودا في كل نواحي حياتنا اليومية والمعيشية مثله مثل التلفاز، فإنه يصعب على الكثيرين من مستخدميهم قياس مدى إدمانهم عليه؛ لذلك قام باحثون من جامعة بيرغن النرويجية بوضع ستة معايير يستطيعون من خلالها أن يحكموا

حدود الأدوات: تم استخدام أداتين فقط في الدراسة الحالية من إعداد الباحثة وتصميمها؛ وهما: مقياس الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفييس بوك، والبرنامج الإرشادي المصمم لعلاج اضطراب الإدمان على الفييس بوك.

وبناء على ما سبق فإن قضية تعميم النتائج الخاصة بهذه الدراسة ترتبط بمحدداتها، التي تفرض على الباحثين ضرورة التزام الموضوعية، والحذر عند الأخذ بنتائج هذه الدراسة.

المصطلحات والتعريفات الإجرائية:

مواقع التواصل الاجتماعي: تعرفها الباحثة في الدراسة الحالية بأنها مواقع اجتماعية تهتم بالتواصل بين الأصدقاء، والمعارف، والأشخاص ذوي الاهتمامات المشتركة، وإنشاء المجموعات، والصفحات للتواصل بين الأشخاص، وهي مواقع ذات طبيعة افتراضية عبر شبكة الإنترنت تتيح لمستخدميها تبادل الآراء، والصور، والفيديو، والمحادثات.

إدمان الفييس بوك: تعرف الباحثة إدمان الفييس بوك بأنه الاستخدام المطول لموقع التواصل الاجتماعي الفييس بوك، لدرجة الاعتياد عليه، وعدم القدرة على تركه وقضاء ساعات طويلة للإبحار فيه، بشكل يتعارض مع أداء المهام اليومية، واتخاذ القرارات؛ مما يؤدي إلى عزلة الفرد، وتغير في مزاجه؛ الأمر الذي يؤثر على علاقاته الأسرية والاجتماعية. ويقاس إدمان الفييس بوك إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة على مقياس الإدمان على الفييس بوك، والتي تتراوح ما بين (40-120) درجة.

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: تعرفه الباحثة بأنه برنامج إرشادي ذو أسس علمية منظمة وموضوعية، ومنهجية، تترجم في مجموعة من الأنشطة والخبرات والفنيات التي تستند إلى العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، والتي يتم توزيعها على جلسات إرشادية محددة زمنيا؛ وذلك بهدف علاج اضطراب الإدمان على الفييس بوك، بالاستعانة ببعض الفنيات السلوكية كالاسترخاء، والتأمل، والنمذجة، والتعزيز، والإثبات، والتفكير، والضبط الذاتي، وبعض الفنيات المعرفية كالعصف الذهني والحوار، والمناقشة، والإفصاح الذاتي.

الإطار النظري

موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك": Social Websites "Facebook"

ظهرت شبكات الإنترنت وحولت العالم من حولنا لقوية صغيرة تجتمع فيها الإنسانية في عوالم افتراضية، وظهر معها نوع جديد من الإدمان لم تكن نتصوره أو حتى نتخيله، وهو الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك".

وتفيد (الشيمي، 2009) أن كلمة إدمان عادة ما تطلق على المواد التي يتعاطاها الشخص لإحداث حالة معينة تعثره بكافة

وتجاهل الأهل والأبناء، واللجوء إلى العالم الافتراضي هو "إدمان"، ومن هذه الأسباب أيضا الشعور بالملل والفراغ والوحدة والبطالة والعجز، والرغبة في التعرف على أصدقاء قدامى في المدرسة أو الجامعة مما ينعش الذاكرة، وإمكانية المزاح مع الجنس الآخر وكتابة الكلام المعسول والجميل دون مساعلة أو مراقبة من خلال غرف "التشات"، والشعور بالسعادة والتواصل ونشر صور عائلية ومشاركتها مع الأهل والأصدقاء كصور أعياد الميلاد والأطفال وحفلات الزفاف، والشعور بالسعادة في عالم الفيس بوك، والمتعة في قضاء الوقت بعيدا عن العالم الواقعي، واللجوء إلى عالم افتراضي يكون فيه صداقات واسعة يعبر فيها الفرد عن مشاعره بحرية؛ مما يشعره بالأمان المزيّف.

وحرى بنا في هذا المجال أن نشير إلى الآثار السلبية لإدمان الفيس بوك، حيث يشير (السماوي، 2012) في "ميدل إيست أونلاين" إلى أن بعض الدراسات تذهب إلى أن الفيس بوك يجعلنا أكثر كآبة من وجهة نظر الباحثة "جين كيم"، وأكثر تعاسة طبقا لأبحاث قسم علم النفس في جامعة "ستانفورد"، بينما ترى "ستيفاني ساركس" أن الفيس بوك يزيد الغيرة، واستعماله بكثرة يجعلنا أقل مرحا.

وفي مجال علاج اضطراب الإدمان على الفيس بوك، فيشير "ماكيلاند" (Jo McClelland, 2012) إلى ست طرق لعلاج، أهمها: تحديد أهداف الفرد من دخول موقع الفيس بوك، وتحديد الوقت الذي يمكن أن يقضيه في تصفحه لتحقيق تلك الأهداف، وجعل موقع الفيس بوك يشارك الفرد أهدافه منه، وأن يعمل معه وليس في اتجاه معاكس له، إضافة إلى أخذ فترات راحة عن الفيس بوك، بوضع مؤقت لاستخدام هذا الموقع فقط لـ 25 دقيقة كل مرة، واستخدام الفيس بوك كمصدر تعزيز للفرد ومكافأة بعد عمل جيد يقوم به، أو مشروع ناجح نفذه، إضافة إلى ممارسة إحدى الهوايات الرياضية أو الفنية أو الخروج لمقابلة الأهل أو الأصدقاء شخصيا.

العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Therapy :

يعد العلاج المعرفي السلوكي من المحاولات التي تهدف إلى المحافظة على كفاءات تعديل السلوك من خلال استخدام أنشطة معرفية تتعامل مع سلوك الفرد (Rendall & Hollan, 1996)، كما يرى كيندال (Kendall, 1993) أن الطرق المعرفية السلوكية هي محاولة دمج تهدف إلى تحديد التأثيرات الإيجابية للنظرية السلوكية مع النظرية المعرفية لإحداث تغيير علاجي.

وقد اعتمدت الدراسة الحالية على إعداد برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية؛ حيث يرى محمد (2000) أن العلاج السلوكي المعرفي يعد اتجاهاً علاجياً حديثاً نسبياً يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفنائه المتعددة، والعلاج السلوكي بما يتضمنه من فنيات تهدف إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد؛ إذ يتعامل معها معرفياً، وانفعالياً، وسلوكياً. ومن

على الشخص، ومدى إيمانه عن طريق الإجابة عنها، وهي: (<http://milafaty.blogspot.com> 2012/5/13)

- قضاء الوقت الكثير على الفيس بوك والتفكير سلفا باستخدامه.
- الشعور بحاجة ملحة للدخول إليه مرة بعد مرة.
- استخدام الفيس بوك كوسيلة لترك الهموم والمشاكل الحياتية ونسيانها.
- محاولات فاشلة في الاستغناء عن الفيس بوك.
- الاستياء والأرق عند الامتناع أو الحرمان من دخول الفيس بوك والشعور بالحزن والاكتئاب.
- اضطراب في العلاقات الاجتماعية والأسرية.

وإضافة إلى تلك المعايير السابقة، تشير الشيمي (2009) إلى أن من أهم الفئات التي يمكن أن تكون عرضة لهذا النوع من الإدمان هي فئة النساء، فهن أكثر تورطاً في هذا النوع من الإدمان؛ نظراً لمشكلات في التواصل، وبعض العوامل الخاصة ببعض الثقافات التي قد لا تتيح للمرأة قدراً من التواصل، وفئة العاطلين عن العمل الذين يواجهون خطراً شديداً للتأثير، وهو الفراغ والإحباط الذي يمكن أن يخفف من عبئه عليهم عبر استخدام الفيس بوك، وفئة الشخصيات الانطوائية التي لا تمتلك قدرة على التواصل مع الآخرين تواصلًا مباشرًا؛ مما يجعلها أكثر قدرة ورغبة في هذا النوع من التواصل الذي لا يحتاج لمهارات تواصلية كثيرة ومعقدة، وفئة الأشخاص الذين لا يوجد لديهم فرصة للتواصل مع الآخرين مثل الفتيات في بعض الثقافات التي لا تتمكن من إقامة علاقات مع الآخرين لا لنقص في مهاراتها، ولكن لطبيعة الثقافة، إضافة إلى فئة الأشخاص بعد خروجهم من أزمة، أيًا كان نوعها: أزمة في العمل، أو أزمة عاطفية، أو أزمة ناتجة عن فقدان صديق، فيكون التواصل من خلال الفيس بوك أفضل؛ ذلك أن هذه الأزمات ربما تضرب ثقة الفرد بنفسه، وبالتالي لا يكون مستعداً لإقامة هذه العلاقات مرة أخرى على أرض الواقع، فتكون العلاقات من خلال الفيس بوك، وكأنها مرحلة يعيد فيها تأهيل نفسه.

وحول أهم الأسباب التي قد تدفع الفرد إلى إدمان موقع الفيس بوك، يفيد نيميز وزملاؤه (Niemz, Katie, Mark, 2005) - Griffith & Phil Banyrad) أن الاستخدام المرضي للإنترنت لدى طلبة الجامعة يعود في كثير من المواقف من أجل طلب الدعم الاجتماعي، وليس من أجل استبداله، وفي هذا المجال ترى (الشيمي، 2009) أن من أهم أسباب الإدمان على الفيس بوك هو: الحصول على المعلومة الثقافية أو الإخبارية أو السياسية أو الصحية؛ بطريقة سريعة وسهلة في أي مكان أو زمان، والهروب من الواقع الحقيقي إلى واقع بديل وأجمل، افتراضي غير واقعي، يحصل فيه الفرد على ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي، فالهروب من الأسرة والعمل،

3. المراقبة الذاتية The Technique of self-Monitoring:

يقصد بالمراقبة الذاتية في العلاج المعرفي السلوكي قيام المسترشد بملاحظة ما يقوم به من سلوكيات متعلقة بمشكلته وتسجيله في مفكرة، أو نماذج خاصة معدة من المرشد، وقد روعي البدء في استخدام فنية المراقبة الذاتية في معظم جلسات البرنامج، خاصة الجلسة المتعلقة بضبط الذات وإدارتها، وآلية تعديل السلوكيات السلبية المرتبطة بالإدمان على الفيس بوك، حيث إن المراقبة تؤدي في الغالب إلى انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوب فيها لدى المسترشد، وتقدم أدلة تحد من ميل المريض إلى تذكر مشكلته، بدلا من تذكر نجاحاته (المحارب، 2000).

4. النمذجة Modeling:

وهي جزء أساسي من برامج كثيرة لتعديل السلوك، وهي تستند إلى افتراض أن الإنسان قادر على التعلم عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين، وتعرضهم بصورة منتظمة للنماذج، ويعطى الشخص فرصة لملاحظة نموذج، ويطلب منه أداء العمل نفسه الذي يقوم به النموذج (مليكة، 1994). وقد استخدمت هذه الفنية كأسلوب تعليمي بهدف إيصال معلومات للمسترشدين حول النموذج السلوكي المعروف؛ وذلك بقصد إحداث تغييرات في سلوكهم وإكسابهم سلوكا جديدا، حيث يقوم المسترشد بتقليد النموذج وأداء السلوك المرغوب بطريقة صحيحة، وذلك في الجلسات المتعلقة بكيفية إدارة الوقت وتنظيمه، وآلية كسر الروتين، وكيفية اتباع أسلوب حياة صحي، والنجاح في الحياة.

5. التعزيز Reinforcement:

يعد التعزيز في البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة أحد الفنيات السلوكية التي تستخدم لتعديل السلوك السلبي، حيث يقدم التعزيز بعد كل مرة يؤدي فيها السلوك المرغوب فيه. وقد أخذ بعين الاعتبار استخدام التعزيز بنوعيه المادي والمعنوي في معظم جلسات البرنامج الإرشادي، وعقب كل سلوك إيجابي يسهم في تحقيق أهداف البرنامج.

6. لعب الأدوار Role Playing:

تعتقد شقير (2000: 272) أن لعب الأدوار من الفنيات التي تستخدم المكون الانفعالي في العلاج المعرفي السلوكي، حيث تتيح هذه الفنية الفرصة للتفيس الانفعالي، وتفرغ الشحنات، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، على أن يقوم المسترشد بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة، ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب، ويمكن القول إن هذه الفنية تتيح للمسترشد الفرصة لتجربة طرق بديلة للتغلب على السلوكيات غير المرغوبة، خصوصا بعد مقارنة النتائج المترتبة على الاختيار ما بين السلوك المرغوب وغير المرغوب. وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية في الجلسات المتعلقة

جانبا آخر يرى (إبراهيم، 1997) أن الافتراض الأساسي للعلاج السلوكي المعرفي هو أن المعارف تؤثر في العواطف والسلوك، فالفرد يستجيب للتمثيلات المعرفية للأحداث أكثر من استجابته للأحداث نفسها، كما أن الفرد لديه المقدرة على التخلص من سوء التكيف المعرفي الذي يؤدي بدوره إلى سوء التكيف بصفة عامة، الذي ينتج عنه سلوكيات انهزامية، فمن خلال الإستراتيجيات المختلفة لهذا العلاج يمكن إكسابه مهارات تعديل السلوك، وتوليد أفكار إيجابية، وبناء الثقة بالكفاءة الذاتية، والتخلص من الأفكار اللاعقلانية، والاتجاهات المختلفة وظيفيا والاتجاهات الانهزامية، ومن ثم يشعر بالتكيف النفسي.

وتتضمن برامج الإرشاد السلوكي المعرفي العديد من الفنيات السلوكية المعرفية، استخدمت الباحثة مجموعة منها في الدراسة الحالية:

1. الاسترخاء Relaxation:

يعد الاسترخاء أحد أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق، وتقوم أساليب الاسترخاء على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفوس، وذلك عن طريق التنفس العميق، وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي، ويعد الاسترخاء أمرا مطلوبا في حد ذاته في مواجهة الضغوط النفسية، وما ينتج عنها من اضطرابات نفسية وفسيولوجية، وتعد الأساليب الحديثة في الاسترخاء من أشهر أساليب العلاج السلوكي، ويحتاج إجراؤه إلى تدريب منظم (إبراهيم، 1997). وقد روعي استخدام هذه الفنية في بداية كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي، وذلك بعد تدريب أفراد المجموعة التجريبية على ممارستها في جلسة مستقلة بذاتها.

2. حل المشكلات Problem Solving Skills:

تتسب هذه الإستراتيجية للعالم الروسي هنري التشر Henry (Altshuller)، وهي من الإستراتيجيات التي برزت حديثا، ويقصد بها مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدما المعلومات والمعارف التي سبق له أن تعلمها، والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف بشكل جديد وغير مألوف في السيطرة عليه، والوصول إلى حل له، وذلك من خلال استخدام مجموعة من الخطوات المتتالية هي: الشعور بالمشكلة، ومن ثم تحديدها ووصفها بدقة، ثم تحليلها للتعرف على عناصرها الأساسية، وجمع البيانات والمعلومات المرتبطة بها، وأخيرا اقتراح الحلول، ودراستها دراسة متأنية ناقدة للوصول إلى الحل الأمثل للمشكلة (إسماعيل، 2004).

وقد أخذ بعين الاعتبار تدريب الطالبات في العينة التجريبية على خطوات هذه الفنية من خلال عرض نماذج متعددة لمواقف ومشكلات حياتية، وآلية التعامل معها ومواجهتها.

خاصة الدراسات العربية منها، بينما وجدت دراسات قليلة تتعلق بالإدمان على الفيس بوك، ومن الجدير بالذكر أن اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك ما هو إلا حالة خاصة من الإدمان على الإنترنت الأكثر شمولاً؛ وعليه فإنه يمكن للباحثة أن تستفيد من نتائج الدراسات السابقة المتعلقة بالإدمان على الإنترنت في دراستها الحالية، ومن هذه الدراسات دراسة عزب (2001) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة إدمان الإنترنت ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك على عينة قوامها (200) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباط سلبية بين إدمان الإنترنت والصحة النفسية. بينما هدفت دراسة باولاك (2002)، Pawlak) للتعرف إلى العلاقة بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية، وإدمان شبكة الإنترنت بين طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (202) من الطلاب في إحدى مدارس نيويورك، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية ترتبطان ارتباطاً مباشراً بإدمان الإنترنت، وأن الطلاب الذين تعرضوا لمستويات مرتفعة من الوحدة، ومستويات منخفضة من المساندة الاجتماعية قد لجؤوا للإنترنت للتخفيف من حدة هذه المشاعر. ومن ناحية أخرى أجرى ربيع (2003) دراسة هدفت للكشف عما إذا كان الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي إلى إدمان المستخدم لها، ومعرفة الظروف والمتغيرات المسؤولة عن إدمان الشبكة، وقد بلغت عينة الدراسة (150) مستخدماً للشبكة، منهم (32) فرداً من مدمني الإنترنت، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط شدة الدافع نحو استخدام الشبكة، وعدد ساعات الاستخدام اليومي لها بين المدمنين وغير المدمنين لصالح مجموعة المدمنين.

وهدف دراسة سهيل وبارجيز (2006) Suhail and Bargees) إلى فحص التأثيرات السلبية والإيجابية للاستخدام المفرط للإنترنت على طلاب المرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب جامعي درسوا في جامعة GC بباكستان، وأفادت نتائج الدراسة أن الاستخدام المفرط للإنترنت يقود إلى مشكلات تربوية، وجسدية، ونفسية، واضطراب العلاقات البيئية.

ومن جانب آخر هدفت دراسة أنون (2007) إلى فحص العلاقة بين إدمان الإنترنت وأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، ومعرفة ما إذا كانت بعض أبعاد الشخصية تتنبأ بإدمان الإنترنت، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (1000) طالب جامعي، منهم (546) من مدمني الإنترنت و(454) طالباً من غير المدمنين، وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال إحصائي بين الاضطرابات النفسية وأبعاد الشخصية، وبين إدمان الإنترنت، كما أفادت بأن وجود اضطرابات نفسية لدى الفرد يعد منبئاً بالإدمان على الإنترنت.

بإدارة الوقت وتنظيمه، وبناء المهارات الخاصة، وكسر الروتين، وكيفية النجاح في الحياة.

7. الضبط الذاتي Self-control:

يشير مليكة (1990: 113) إلى أن الضبط الذاتي يتضمن التنظيم الذاتي بوصفه إستراتيجية علاجية للمواقف التي يكون فيها الفرد نفسه أداة تغيير سلوكه، وفي هذه الإستراتيجية يرتب المعالج التدعيم بصورة ينتقل فيها المسترشد من الضبط الخارجي لسلوكه إلى الضبط الداخلي لهذا السلوك، ويشتمل أسلوب الضبط الذاتي على قيام المعالج بتعليم المسترشد المبادأة ببعض استجابات الضبط الذاتي، مع تدعيم خارجي في المواقف التي يحدث فيها خفض السلوك غير المرغوب، وقد تم استخدام هذه الفنية في الجلسة الخاصة بإدارة الذات وضبطها، وتعديل السلوكيات السلبية المتعلقة بالإدمان على الفيس بوك.

8. الأسئلة السocraticية والاكتشاف الموجه: Socratic Question

and Guided Discovery Technique

وتفترض هذه الفنية أن العلاج المعرفي السلوكي عملية تجريبية تعاونية يشترك فيها المرشد والمسترشد في وضع أهداف العلاج وجدول أعمال كل جلسة، وجمع الأدلة لصالح أو ضد اعتقادات المسترشد بطريقة تشبه الطريقة العلمية لفحص الفروض، ويتم فحص صحة هذه الفروض باستخدام الأسئلة السocraticية من المرشد، بدلا من التحدي المباشر لأفكار المسترشد واعتقاداته، حيث يوجه المرشد المسترشدين إلى تفحص أفكارهم، وتقويم سلوكياتهم المختلفة بموضوعية (محارب، 2000). ويمكن القول إنه من خلال إجابة المسترشدين عن الأسئلة السocraticية تستطيع الحصول على معلومات عنهم، وعن خبراتهم وأفكارهم ومشاعرهم، وهذه المعلومات بدورها تفيد الباحثة في تحديد الكيفية التي تقدم بها العلاج للمسترشدين، وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية في معظم جلسات البرنامج الإرشادي.

9. الواجبات المنزلية Homework Technique:

وهي مجموعة من الأنشطة يكلف المسترشدون بها، حيث يتم تحديد هذه الأنشطة في نهاية كل جلسة، ويتم مناقشتها وتحليلها في بداية الجلسة التالية، وقد روعي أن تكون هذه الأنشطة منسجمة مع مضمون الجلسات، وأهدافها مع ضرورة تشجيع المسترشدين على الالتزام بأداء هذه الواجبات؛ نظراً لأهميتها في تحقيق الأهداف المنشودة من الجلسات.

الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الأدبيات التربوية والبحوث السابقة المتعلقة بمجال الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك، لوحظ أن هناك ندرة في الدراسات السابقة المرتبطة به؛ حيث ركزت معظمها على البحث في ظاهرة الإدمان على الإنترنت بصورة عامة،

على الإنترنت تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق في مستوى الإدمان على الإنترنت تعزى لمتغير الوضع الاقتصادي وكذلك متغير التخصص العلمي.

كما هدفت دراسة ميشيل فانسون (Mecheel, 2010) إلى معرفة أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (1600) شاب من مستخدمي شبكات التواصل في بريطانيا، وقد أظهرت النتائج أن أكثر من نصف الأشخاص البالغين الذين يستخدمون مواقع من بينها الفيس بوك واليوتيوب، قد اعترفوا بأنهم يقضون وقتاً أطول على شبكة الإنترنت من ذلك الذي يقضونه مع أصدقائهم الحقيقيين أو مع أفراد أسرهم، كما أظهرت الدراسة أنهم يتحدثون بصورة أقل عبر الهاتف، ولا يشاهدون التلفاز كثيراً، ويلعبون عدداً أقل من ألعاب الحاسوب، وأن نحو (53%) من الذين شاركوا بالدراسة المسحية اعترفوا بأن شبكات التواصل الاجتماعي تسببت بالفعل في تغيير أنماط حياتهم.

ويعضد ذلك دراسة شريفة (Sharifah Sofiah & et.al, 2011) التي هدفت لمعرفة العلاقة بين دوافع استخدام الفيس بوك والإدمان عليه بين طالبات الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (380) طالبة من مستخدمات الفيس بوك من جامعة "كيبانجان" في ماليزيا وجامعة "تيناجا" الدولية. وقد أفادت نتائج الدراسة أن هناك علاقة دالة بين دوافع استخدام الفيس بوك لدى الإناث وبين الإدمان عليه، وأفادت أيضاً أن دوافع التفاعل الاجتماعي، وتمضية الوقت، والتسلية، والرفقة، والتواصل كانت من أكثر الدوافع المساهمة في إدمان هذا الموقع.

ومن ناحية أخرى هدفت دراسة عوض (2011) إلى فحص أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى فئة الشباب، وذلك من خلال تطبيق برنامج تدريبي على مجموعة من شباب مجلس شبابي "علاز"، ولتحقيق أغراض الدراسة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية التي تم اختيارها بشكل مقصود بلغ عددهم (18) شاباً وفتاة، ثم طبق عليهم مقياس المسؤولية الاجتماعية (قياس قبلي)، ثم طبق البرنامج التدريبي، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى المسؤولية الاجتماعية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

بالاطلاع على ما سبق عرضه من دراسات سابقة يمكن التوصل للتالي:

- معظم الدراسات السابقة كانت عينتها من طلبة الجامعات وفئة المراهقين مدمني الإنترنت والفيس بوك، وهي الفئة الأكثر تعرضاً لهذا النوع من الإدمان.

وفي هذا الصدد بحثت دراسة سيهان وسيهان (2008) (Ceyhan & Ceyhan) عما إذا كانت مستويات الشعور بالوحدة، والاكتئاب، والفعالية الذاتية في استخدام الكمبيوتر لدى طلاب الجامعة؛ مؤشرات دالة لمستويات إدمان الإنترنت، حيث أجريت الدراسة على (559) طالبا جامعيًا من تركيا، وأشارت النتائج إلى أن الشعور بالوحدة والاكتئاب والفعالية الذاتية في استخدام الكمبيوتر، تعد من المؤشرات الدالة على إدمان الإنترنت، وأن الشعور بالوحدة هو المتغير الأكثر تنبؤًا بإدمان الإنترنت، وجاء بعده الاكتئاب.

بينما هدفت دراسة العصيمي (2010) إلى كشف العلاقة بين إدمان الإنترنت، والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (350) طالبا، منهم (85) طالبا بالصف الثاني الثانوي الشرعي و(102) بالصف الثاني الثانوي الطبيعي، و(75) طالبا بالصف الثالث الثانوي الشرعي و(88) طالبا بالصف الثالث الثانوي الطبيعي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط سلبية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي والاجتماعي، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الطلاب مدمني الإنترنت وغير المدمنين في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي لصالح غير مدمني الإنترنت.

وحول التأثيرات المختلفة لمواقع التواصل الاجتماعي على مستخدميها، جاءت دراسة "أرين كاربنسكي" (Aren Karbnsky, 2010) التي هدفت للتعرف إلى أثر استخدام موقع الفيس بوك على التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات، حيث طبقت الدراسة على (219) طالبا جامعيًا، وأظهرت نتائجها أن الدرجات التي يحصل عليها طلاب الجامعات المدمنون على شبكة الإنترنت وتصفح الفيس بوك أدنى بكثير من تلك التي يحصل عليها نظراؤهم الذين لا يستخدمون هذا الموقع، كما أظهرت أنه كلما ازداد الوقت الذي يمضيه الطالب الجامعي في تصفح هذا الموقع كلما تدهورت درجاته في الامتحانات، وأن (79%) من الطلاب الجامعيين الذين شملتهم الدراسة، اعترفوا بأن إدمانهم على موقع فيس بوك أثر سلباً على تحصيلهم.

ومن جانب آخر هدفت دراسة الحمصي (2010) إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان على الإنترنت، وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة دمشق بلغ عددها (150) طالبا وطالبة؛ منها: 36 (إناث) و114 (ذكور) من تخصصات علمية متعددة، واستخدمت الباحثة أداتين هما: مقياس الإدمان على الإنترنت إعداد: يونغ، ومقياس العلاقات الاجتماعية إعداد: الحاج. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين الإدمان على الإنترنت، ومهارات التواصل الاجتماعي لدى العينة المدروسة، كما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان

عينة الدراسة:

تم تحديد عينة الدراسة بعد تطبيق مقياس الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" على جميع طالبات الصف الحادي عشر اللاتي يترددن على هذا الموقع، ومن ثم حصر عدد الطالبات اللاتي يحصلن على أعلى الدرجات في الربع الأعلى من المقياس، بحيث تتراوح درجاتهن عليه ما بين (93-120)، وقد روعي ضرورة موافقتهن المبدئية على الانخراط في البرنامج الإرشادي كغاية منهن في التخلص من مشكلة الإدمان على الفييس بوك، وقد بلغ عدد عينة الدراسة (28) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين:

- أ. المجموعة التجريبية: تكونت من (14) طالبة؛ وهن اللاتي طبق عليهن البرنامج الإرشادي.
ب. المجموعة الضابطة: تكونت من (14) طالبة؛ وهن اللاتي لم يخضعن للبرنامج الإرشادي.

التجانس بين مجموعتي الدراسة:

قامت الباحثة بالتحقق من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث القياس القبلي لمقياس "الإدمان على الفييس بوك"، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي (إعداد: أبو مصطفى: 2000)، ومستوى التحصيل الدراسي كما هو مبين في الجدول رقم (1).

الجدول (1) نتائج اختبار مان ويتي Mann-Whitney Test لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في ضبط متغيرات

التصميم التجريبي

المتغيرات	المجموعة	مجموع الرتب	قيمة u	مستوى الدلالة 0,05
مقياس الإدمان على الفييس بوك	التجريبية (14)	172,00	92,00	غير دالة إحصائياً
	الضابطة (14)	131,00		
المستوى الاقتصادي والاجتماعي	التجريبية (14)	160,00	104,00	غير دالة إحصائياً
	الضابطة (14)	139,00		
التحصيل الدراسي	التجريبية (14)	142,00	122,900	غير دالة إحصائياً
	الضابطة (14)	155,00		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الإدمان على الفييس بوك، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة الفلسطينية، وكذلك مستوى التحصيل الدراسي، حيث إن قيمة (u) الحرجة (الجدولية) هي (55)، أي أن قيمة (u) المحسوبة أكبر من الجدولية، وبالتالي نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين وتجانسهما في تلك المتغيرات (عفانة، 1998:127).

- جميع الدراسات السابقة لم تتعد كونها دراسات وصفية مسحية ولم تجد الباحثة -في حدود علمها- دراسات تجريبية تتناول برامج إرشادية أو علاجية لمثل هذا النوع من الإدمان.
- اكتفت بعض الدراسات السابقة بتناول أسباب الإدمان على الفييس بوك ودوافعه، والآثار السلبية لإدمان الفييس بوك على مستخدميه، لكنها لم تنظر إلى دراسة بعض أساليب العلاج وتطبيقها للتخلص من هذا الإدمان، ومساعدة المدمنين على الخروج من دائرة الإدمان، ويعد ذلك من أهم مبررات الدراسة الحالية.
- معظم الدراسات السابقة تناولت ظاهرة الإدمان على الإنترنت بصفة عامة، وكانت هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت اضطراب الإدمان على الفييس بوك؛ أو تصميم برامج إرشادية لعلاجها؛ وربما كان ذلك أحد الأسباب التي دفعت الباحثة لإجراء هذه الدراسة خاصة على فئة المراهقين.

منهجية الدراسة وإجراءاتها**منهج الدراسة:**

استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي والبُعدي والتتبعي بمجموعتين: "تجريبية وضابطة"، وذلك بهدف استقصاء أثر برنامج إرشادي سلوكي معرفي لعلاج اضطراب الإدمان على الفييس بوك، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة من فئة الطالبات المراهقات المدمنات على موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك"، وذلك بعد تطبيق مقياس الإدمان على الفييس بوك وتصحيح نتائجه، وفرز مجموعة المراهقات اللاتي حصلن على أعلى مستوى من الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفييس بوك، ثم تقسيم هذه العينة عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، ومن ثم التأثير على المجموعة التجريبية بالمتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي من خلال تطبيقه على المجموعة التجريبية في الوقت الذي لا تتعرض فيه المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي، ومن ثم تقييم فاعلية البرنامج الإرشادي، وذلك بإعادة تطبيق مقياس "الإدمان على الفييس بوك" مرة ثانية على العينة التجريبية والضابطة معاً، وحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" بين التطبيقين القبلي والبُعدي، وبين المجموعتين التجريبية والضابطة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف الحادي عشر في مدرسة عيلبون الثانوية للبنات بمحافظة خان يونس للفصل الثاني من العام الدراسي 2013/2012، والبالغ عددهن "216" طالبة تتراوح أعمارهن ما بين (16-18) عاماً.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الإدمان على الفيس بوك (إعداد الباحثة):

دالة عند مستوى (0,05)؛ مما يشير إلى تمتع مقياس الإدمان على الفيس بوك بصدق تمييزي مرتفع يؤهله للاستخدام والتطبيق في هذه الدراسة. أما بالنسبة لكل فقرة على حدة فقد تبين أن هناك خمس فقرات غير مميزة بين المجموعتين العليا والدنيا، لذلك فقد تم حذفها، وهي: "أكثر من التقاط الصور الخاصة على صفحتي في الفيس بوك، وأحلم بأشخاص يتكرون تعليقات على صورتي وموضوعاتي في الفيس، وأهدر وقتاً طويلاً على الفيس بعيداً عن أهلي وأصدقائي، ويتهمني الآخرون من الأهل والأصدقاء بأنني مدمن فيس بوك، الوسيلة الوحيدة لي لملء الفراغ واللهو هو استخدام الفيس بوك". وبذلك يصبح العدد النهائي لفقرات مقياس الإدمان على الفيس بوك (40) فقرة، وبذلك تتراوح درجة المفحوص على المقياس من (40-120) درجة.

2. ثبات المقياس: تحققت الباحثة من ثبات مقياس الإدمان على

الفيس بوك بالطرق التالية:

أ. الثبات بطريقة الإعادة Test Retest:

حيث طبقت الباحثة المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها مرتين متتاليتين بفواصل زمني قدره ثلاثة أسابيع تقريباً، ثم قامت بحساب قيمة معامل الارتباط بين أداء أفراد العينة في التطبيقين، ومعامل الارتباط هنا يشير إلى معامل الثبات أو معامل الاستقرار، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0,86) وهي قيمة مرتفعة؛ مما يشير إلى استقرار نتائج أفراد العينة على مقياس الإدمان في التطبيقين، وهذا يدل على تمتع المقياس بثبات مرتفع يؤهله للتطبيق في هذه الدراسة.

ب. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach Coefficient:

حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لدرجات الاختيار ككل (0,75)، وهي قيمة ثبات جيدة تؤهل المقياس للتطبيق في الدراسة الحالية.

ثانياً: البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي (تصميم الباحثة):

يعتمد البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة على النظرية السلوكية المعرفية، وهو مصمم من خمس عشرة جلسة إرشادية، قامت الباحثة بتنفيذها مع عينة الدراسة وفق جدول زمني محدد مسبقاً، وقد روعي في تنظيم هذه الجلسات الترتيب المنطقي المتسلسل، وللتأكد من مدى ملاءمة محتوى هذا البرنامج الإرشادي وصلاحيته للتطبيق، وللتأكد أيضاً من صدقه؛ قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي، وقد أخذت الباحثة تعديلات المحكمين بعين الاعتبار، وقامت بإجراء التعديلات الضرورية على البرنامج، إلى أن تم الانتهاء من إعداد البرنامج في صورته النهائية، حيث تم تنفيذه فيما بعد على مدار فصل دراسي كامل، بواقع جلسة كل أسبوع، تتراوح مدة كل جلسة ما بين (45-60) دقيقة.

قامت الباحثة في هذه الدراسة بإعداد مقياس الإدمان على الفيس بوك، مستعينة في ذلك ببعض الأدبيات والدراسات التربوية والنفسية التي تناولت مخاطر موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك وخصائص المدمنين عليه من الشباب؛ كدراسة الشيمي (2009)، ودراسة العصيمي (2010)، ودراسة عزب (2001)، ودراسة الحمصي (2010)، ودراسة (Shripha Sofiah, et, al, 2011). وتألف المقياس في صورته الأولية من (48) فقرة أمام كل منها ثلاثة بدائل، هي: بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة، يطلب من المفحوص الإجابة عن كل فقرة باختيار البديل المناسب وفق ما يراه مناسباً لحقيقة سلوكياته وتعاملاته مع الفيس بوك، وتأثيره على مجريات حياته وعلاقاته الاجتماعية.

وللتأكد من صدق المقياس وثباته وصلاحيته للتطبيق في

الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتالي:

1. صدق المقياس: تحققت الباحثة من صدق المقياس بالطرق

التالية:

أ. الصدق المنطقي "صدق المحتوى": Content Validity

حيث قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجالي الإرشاد النفسي وعلم النفس بلغ عددهم (12) محكماً، وقد أخذت الباحثة بالتعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين من حذف أو إضافة أو تعديل صياغة لبعض الفقرات الغامضة، وقد ساعد الأخذ بأراء السادة المحكمين على الاطمئنان إلى صدق المقياس منطقياً، حيث أقيمت الباحثة على الفقرات التي حصلت على اتفاق المحكمين بنسبة 80% فأكثر (السنبل، 2005، 19-20)، وكننتيجة لذلك تم حذف ثلاث فقرات؛ وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (45) فقرة، والفقرات التي حذفت لضعف صياغتها وتكرار مضمونها هي: "لا أتقيد بوقت محدد عند تصفح الفيس بوك، ويصعب علي تغيير توقيت استخدام الفيس بوك، وأتساجر مع أهلي لاعتراضهم المستمر على استخدامي الطويل للفيس بوك".

ب. الصدق التمييزي:

حيث طبقت الباحثة مقياس الإدمان على الفيس بوك على عينة استطلاعية قوامها (36) فرداً، وبعد تصحيح المقياس، ورصد نتائجه لأفراد العينة تم فرز درجات المجموعة العليا (الحاصلة على مستوى مرتفع من الإدمان على الفيس بوك)، ودرجات المجموعة الدنيا (الحاصلة على مستوى منخفض من الإدمان على الفيس بوك)، وتم حساب T.test لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا، حيث بلغت قيمة ت (2,021) وهي قيمة

والمجتمع، وفي هذه الجلسة أتاحت الباحثة للطالبات المسترشدات فرصة للصف الذهني، والحوار والمناقشة، والتعبير عن آرائهن، وخبرائتهن التي تتعلق بموقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك.

● **الجلسة الخامسة (تمرينات الاسترخاء العضلي):** هدفت هذه الجلسة إلى إكساب المسترشدات مهارات التدريب على تمارين الاسترخاء للتخفيف من حدة التوتر الناجمة عن الشعور بمشكلة الإدمان على الفيس بوك، والفشل في محاولة علاجها، وقد أوضحت الباحثة إجراءات تدريب الاسترخاء: غلق العينين، وأخذ نفس عميق (شهيق وزفير)، والابتعاد عن التفكير بأي شيء من مشاغل الحياة، ثم شد بعض عضلات الجسم ثم إرخاؤها، وهكذا مع بقية أجزاء الجسم خطوة خطوة مع مراعاة استخدام عبارات التشجيع والتعزيز، وفي نهاية الجلسة طلبت الباحثة من المسترشدات التدريب على هذه التمرينات في البيت كواجب منزلي.

● **الجلسة السادسة (أعترف بأني مدمن فيس بوك):** هدفت هذه الجلسة إلى الوصول بالمسترشدات إلى نقطة الاعتراف الحقيقي بأنهن مدمنات على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك، وتأتي هذه الخطوة في اعتقاد الباحثة من منطلق أن أول خطوة على طريق حل أي مشكلة تبدأ من قناعة صاحبها بوجودها لديه، وإدراكه لها، وسعيه الجاد نحو حلها والتخلص منها، وهذا يختصر الطريق نحو العلاج ويتم في هذه الجلسة التطرق إلى أهم خصائص المدمنين على الفيس بوك، وأكثر الفئات إدماناً عليه، وأهم مظاهر الإدمان على الفيس بوك.

● **الجلسة السابعة (افهم نفسك جيداً):** وهدفت هذه الجلسة إلى التعرف إلى الأسباب الحقيقية للإدمان على موقع الفيس بوك لدى طالبات المجموعة التجريبية؛ ذلك لأن التعرف على أسباب المشكلة وتشخيصها يسهل الطريق نحو العلاج، وتعرض فيها الباحثة مجموعة من الأسباب التي تدفع الشباب إلى إدمان الفيس بوك بصورة قهرية يصعب عليهم التخلص منه.

● **الجلسة الثامنة (إدارة الوقت وتنظيمه):** هدفت هذه الجلسة إلى توعية الطالبات بأهمية عنصر الوقت، وتعريفهن بكيفية تنظيمه، وحسن إدارته، واستثماره فيما يفيد وينفع، وبأنني ذلك من منطلق أن من يدمن على الفيس بوك لا يحسن استغلال وقته بما يفيد وينفعه، ولا يدرك أهمية الوقت في حياته، لذا كان لا بد من تضمين البرنامج جلسة تهتم بالتدريب على إدارة الوقت.

● **الجلسة التاسعة (بناء المهارات الخاصة):** هدفت الباحثة من هذه الجلسة مساعدة الطالبات على بناء مجموعة من المهارات والهوايات الخاصة لممارستها والاستفادة منها في أوقات فراغهن، بدلاً من اللجوء إلى الإدمان القهري على الفيس بوك، فبناء

وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي وجلساته بطريقة جمعية بالتعاون مع المرشدة النفسية في المدرسة التي طبقت فيها الدراسة، حيث التقت الباحثة بالمرشدة النفسية، وأوضحت لها أهداف البرنامج وأهميته لهذه الفئة من الطالبات، وأبدت المرشدة استعدادها للتعاون والعمل على تسهيل مهمة الباحثة في تطبيق جلسات هذا البرنامج، وقد اهتمت الباحثة أثناء تطبيقها لجلسات البرنامج الإرشادي بعامل التعزيز بنوعيه (المادي والمعنوي) كعامل مهم جداً في نجاح جلسات البرنامج الإرشادي، كما حرصت على تعزيز كل خطوة، وكل سلوك تبادر به المشاركات، حتى ولو كان بسيطاً؛ لتشجيعهن على تحقيق المزيد من التقدم نحو الهدف المنشود من تطبيق هذه الجلسات وهو علاج اضطراب الإدمان على الفيس بوك.

أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام: يهدف البرنامج الإرشادي إلى علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى عينة من الطالبات المراهقات في الصف الحادي عشر بمحافظة خان يونس.

الأهداف الخاصة: تشمل تزويد الشباب بمعلومات صحيحة عن مواقع التواصل الاجتماعية وخاصة الفيس بوك، وتعريفهم بالآثار الإيجابية والسلبية لموقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك، إضافة إلى تعريفهم بأهم الأسباب التي قد تدفع الشباب إلى إدمان هذا الموقع، وإكسابهم مهارات إدارة الوقت، وتعديل السلوكيات السلبية في التعامل مع الفيس بوك، وبناء المهارات الخاصة، وكسر الروتين، والتدريب على مهاراتي الاسترخاء والتأمل الذاتي، والانخراط في الحياة الاجتماعية، والانضمام إلى مجموعات التأييد والدعم.

وتعرض الباحثة فيما يلي ملخصاً لجلسات البرنامج الإرشادي:

● **الجلسة الأولى (تعارف وبناء العلاقة):** وهي أهم جلسات البرنامج الإرشادي باعتبارها الجلسة التي ترسي فيها قواعد العلاقة الإرشادية بين المرشد وأفراد المجموعة الإرشادية، وهي تهدف إلى تحقيق التعارف والألفة، وبناء الثقة، وإقامة علاقة إرشادية قائمة على الاحترام والتفهم والتقبل، والتعرف إلى أهداف البرنامج.

● **الجلسة الثانية (توقعات المشاركات):** ويتم فيها التعرف إلى توقعات الطالبات المسترشدات من البرنامج، وتصحيح الخاطئ منها بمشاركة المجموعة من خلال المناقشة والحوار.

● **الجلسة الثالثة والرابعة (مفهوم الفيس بوك- إيجابياته وسلبياته):** هدفت إلى التعريف بمفهوم موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك، وطبيعة هذا الموقع، وكيف تأسس، ومن هو مؤسسه، وكيف تطور هذا الموقع، وما هي الخدمات التي يقدمها لمستخدميه، وما هي آثاره الإيجابية والسلبية على الفرد

- **الجلسة الخامسة عشرة (إنهاء البرنامج وتقييمه):** هدفت هذه الجلسة إلى إنهاء البرنامج وتقييمه من قبل الطالبات المشاركات، وتطبيق القياس البعدي لأداة الدراسة "مقياس الإدمان على الفيس بوك"، ثم مناقشة المسترشدات في انطباعاتهن عن البرنامج، وما تعلمنه من مهارات، وما اكتسبته من أفكار ومدى استفادتهن منه. وفي الختام شكرت الباحثة المجموعة على حسن تفاعلها والتزامها ومشاركتها بالبرنامج. والجدول رقم (2) يوضح مراحل تطبيق البرنامج وجلساته والفتيات المستخدمة فيه.

جدول (2) مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي ومحتواه وعدد جلساته

رقم الجلسة	المرحلة	موضوع الجلسة	الفتيات المستخدمة
الأولى	مرحلة البدء	الجلسة التمهيديّة- تعارف وبناء علاقة إرشادية	مناقشة- تعزيز - حوار
		توقعات المشاركين وبناء الثقة	مناقشة جماعية- حوار- تعزيز
الثالثة والرابعة	مرحلة الانتقال	مفهوم موقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" إيجابياته ومخاطره على الفرد والمجتمع "الفيس بوك سلاح ذو حدين"	مناقشة جماعية- حوار- نشاط كتابي- تعزيز- عصف ذهني وأسئلة سوقراطية
الخامسة	مرحلة العمل والبناء	التدريب على الاسترخاء العضلي	استرخاء- حوار ومناقشة - تعزيز
السادسة		اعترف بأنك مدمن "فيس بوك"	استرخاء- تخيل إيجابي- تعزيز- نشاط كرسي الاعتراف- حل المشكلات
السابعة		افهم نفسك جيدا "لماذا أمنت على الفيس بوك؟"	استرخاء- حل المشكلات- تعزيز- مناقشة جماعية- أسئلة سوقراطية
الثامنة		إدارة الوقت وتنظيمه	استرخاء- مشاركة جماعية - تعزيز - النمذجة- لعب الأدوار- حل المشكلات
التاسعة		بناء المهارات والهوايات الخاصة	استرخاء- نمذجة- لعب الدور- تعزيز
العاشر		إدارة الذات وضبطها "عدل من سلوكياتك السلبية"	استرخاء- تعزيز- مناقشة جماعية- مراقبة ذاتية وضبط ذاتي
الحادية عشرة		كيف تنجح في حياتك	استرخاء- مناقشة جماعية- نمذجة- لعب أدوار- أسئلة- تعزيز
الثانية عشرة		كسر الروتين	استرخاء- مناقشة جماعية- نمذجة- لعب أدوار- الإفصاح الذاتي- تعزيز- أسئلة سوقراطية واكتشاف موجه
الثالثة عشرة		التدريب على مهارة التأمل الذاتي	استرخاء- مناقشة جماعية - التأمل الذاتي - تعزيز- تخيل إيجابي
الرابعة عشرة		أسلوب حياة صحي	استرخاء- مناقشة جماعية- نمذجة- أسئلة سوقراطية واكتشاف موجه- تعزيز
الخامسة عشرة	مرحلة الإنهاء	الجلسة الختامية (إنهاء البرنامج وتقييمه)	مناقشة جماعية- حوار- تعزيز

المهارات الخاصة يساعدن على الصمود في وجه الضغوطات والتوترات من الحياة اليومية، والتعرف إلى جماعات جديدة ذات الاهتمام المشترك؛ مما يسمح لهن بالتعامل الاجتماعي مع الآخرين، بدلا من سلوك العزلة الناجم عن إدمان الفيس بوك.

- **الجلسة العاشرة (إدارة الذات):** هدفت الباحثة من هذه الجلسة تدريب الطالبات على إدارة الذات وضبطها، ومساعدتهن على التخلص من سلوكياتهن السلبية المتعلقة بعادة الإدمان على الفيس بوك، حيث يصبح كل مسترشد بمثابة طبيب معالج لنفسه، ويضع في اعتباره كل صغيرة وكبيرة قد تساعد في تشخيص حالته ومعرفة أسبابها، وألية علاجها.

- **الجلسة الحادية عشرة (كيف تنجح في حياتك):** هدفت الباحثة من هذه الجلسة تعريف الطالبات ببعض الخطوات الإجرائية التي تساعد في جعل حياة الفرد أكثر نجاحا وثأقا، وذلك من خلال إدراكه لأهدافه في الحياة، وواقعيته في تحقيقها، ومعرفته لمواطن القوة والضعف في شخصيته، وكيف يجعلها أكثر فاعلية، وبأن يكون أكثر إيجابية، وأكثر شغفا بالوصول إلى النتائج.

- **الجلسة الثانية عشرة (كسر الروتين):** هدفت الباحثة من هذه الجلسة تدريب الطالبات على إجراءات عملية لكسر الروتين في حياتهن، ذلك من منطلق أن عادة الإدمان على الفيس بوك لديهن تجعل حياتهن روتينية مملّة، وتسير على ونيرة واحدة بلا تحديد أو تنوع، ولكي يتم مساعدتهن على التخلص من هذه العادة لزم تعريفهن ببعض الإجراءات التي يمكنهن من خلالها كسر هذا الروتين، وكسر النظام الذين يعيشن في حياتهن.

- **الجلسة الثالثة عشرة (التأمل الذاتي):** هدفت الباحثة من هذه الجلسة تدريب الطالبات على مهارة التأمل الذاتي، وهي مهارة تساعدن على الشعور بالاسترخاء؛ مما يجعلهن أكثر قدرة على التفكير السليم بصورة أكثر نضجا وإبداعا، وهذا يجعلهن قادرات على خلق كل ما هو جديد ومبدع في حياتهن، ويساعدنهن في التغلب على نقاط ضعفهن، والتواصل الداخلي مع أنفسهن؛ مما يجعلهن أكثر واقعية في التعامل مع مشكلاتهن.

- **الجلسة الرابعة عشرة (أسلوب حياة صحي):** هدفت الباحثة من خلال هذه الجلسة تدريب الطالبات على اتباع أسلوب حياة صحي، ذلك أن أسلوب الحياة الذي يعيشن يؤثر على إنجازتهن وأعمالهن اليومية، وتحقيقهن لأهدافهن؛ لذلك فإنهن حتى ينجحن في تحقيق أهدافهن في الحياة، وحل مشكلاتهن، عليهن باتباع أسلوب حياة صحي في كل ما يتعلق بالنوم والعمل والطعام والملابس، والتي بالطبع ستتعرض جميعها للاضطراب والخلل في حالة الأفراد المدمنين على موقع الفيس بوك.

الأساليب الإحصائية:

عبر جلسات إرشادية هادفة، وفي المقابل لم تتلق طالبات المجموعة الضابطة أي تدخل إرشادي.

إن ما تم تنفيذه خلال الجلسات الإرشادية اعتمد على تهيئة بيئة علاجية مناسبة منظمة وهادفة، ساعدها في تحقيق أهداف الجلسات الإرشادية الخاصة، والهدف العام من البرنامج الإرشادي وهو الحد من أعراض اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك، بحيث يصبح معدل استخدام أفراد المجموعة التجريبية لهذا الموقع في الحدود الطبيعية المعتدلة، بحيث لا يمكن إدراجه ضمن معدلات الإدمان المرضية، وهذا الجهد المكثف لم توفره الباحثة لأفراد المجموعة الضابطة.

وتجدر الإشارة إلى أن جلسات الإرشاد الجماعية أتاحت للطالبات المسترشدات في المجموعة التجريبية فتح آفاق جديدة لتبادل خبراتهن الموجبة في التعامل مع موقع الفيس بوك بصورة عملية على صعيد الحياة اليومية، وكيفية التخلص من العادات والسلوكيات السلبية في التعامل معه، كما أن وجود علاقة مفعمة بالثقة بين أفراد المجموعة التجريبية وبعضهن البعض، وبينهن وبين الباحثة ساعدت في إنجاح العملية الإرشادية؛ مما أسهم في شعورهن بالانتماء، وقد ظهر ذلك جليا في تعبيرهن عن رضاهن عن وقت انعقاد جلسات البرنامج الإرشادي ومكانه، وعن مضمون موضوعات الجلسات الإرشادية.

كما يمكن تفسير ذلك باستفادة الطالبات من فنيات البرنامج الإرشادي وأنشطته، وما ورد فيها من معلومات أقتعت الطالبات بوجود آثار سلبية للإدمان على موقع الفيس بوك في المجالات الصحية، والنفسية، والاجتماعية والأكاديمية، وبأهمية استخدام هذا الموقع بطريقة صحية وسليمة، بحيث لا تؤثر سلبا على حياتهن، وعلاقتهم الاجتماعية، وتوافقهن الأسري، والأكاديمي، والنفسية.

وتعتقد الباحثة أيضا أن وجود حوار مقنع مع قناعة الطالبات الحقيقية بضرورة علاج اضطراب إدمان الفيس بوك لديهن ورغبتهم الصريحة في ذلك، كل ذلك شكلا عاملا داعما وقويا لتحقيق أهداف البرنامج، والفائدة المرجوة منه، علاوة على الجلسات التي طبقت بهدف إكساب الطالبات مهارات إدارة الوقت وتنظيمه، وأسلوب حل المشكلات، وتدريب الاسترخاء، والتأمل الذاتي، وكيفية بناء المهارات الخاصة، والهوايات البديلة، وتدريب الطالبات على مهارة إدارة الذات، ومهارة اتباع أسلوب حياة صحي، وآلية كسر الروتين القائل في حياتهن؛ لجعلها أكثر نجاحا وواقعية، وأكثر تحقيقا للأهداف.

ولعل الأمور السابقة جميعا كانت تفتقر لوجودها طالبات المجموعة الضابطة؛ مما أوجد فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، وأهميته، وتأثيره الإيجابي على شخصية طالبات المجموعة التجريبية.

- اختبار ولكوكسون Wilcoxon test للابارا متري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المرتبطة (الاختبار القبلي والبعدي).
- اختبار مان- ويتني Mann-Whitney test للابارا متري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة في المجموعتين غير المرتبطتين: التجريبية والضابطة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتيجة السؤال الأول وتفسيرها:

وينص السؤال الأول على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على التطبيق البعدي لمقياس الإدمان على الفيس بوك تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي؟". وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني Mann-Whitney test للابارا متري لحساب المتوسطات ومجموع الرتب لمجموعتين غير مرتبطتين وقيمة (U)، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3) نتائج اختبار (مان ويتني) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الإدمان على الفيس بوك (ن = 28).

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U المحسوبة	مستوى الدلالة
التجريبية	14	8,50	143,0	45	دالة إحصائيا عند مستوى 0,01
الضابطة	14	23,57	325,0		

*قيمة U الجدولية= 55 عند مستوى دلالة 0,05.

يتضح من الجدول السابق أن قيمة U المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية، وبالتالي فإن الفروق في الرتب تكون دالة إحصائيا، أي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الإدمان على الفيس بوك، وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية؛ إذ بلغت قيمة U المحسوبة (45)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (0.01).

وتشير تلك النتيجة إلى انخفاض حدة أعراض اضطراب الإدمان على الفيس بوك لدى طالبات المجموعة التجريبية عنها في المجموعة الضابطة، مما يدل على أن البرنامج الإرشادي فعال في التخفيف من تلك الأعراض لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة.

ويمكن تفسير هذا التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية بأنه نتيجة منطقية لتلقي المجموعة التجريبية عملا إرشاديا مكثفا مبني على أسس علمية دقيقة ومنهجية، وبطرق إرشادية منظمة،

نتيجة السؤال الثاني وتفسيرها:

على اكتشاف دوافعها الخاصة نحو استخدام الفيس بوك، وأهدافها من وراء استخدامه؛ مما أسهم في فهمهم لأنفسهم جيداً، والإفصاح عما بداخلهم من دوافع تجاه استخدام موقع الفيس بوك ومحكمة سلوكياتهم، ومساعدتهم في التخلص من السلوكيات السلبية، والعادات السيئة في استخدامه.

نتيجة السؤال الثالث وتفسيرها:

وينص السؤال الثالث على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعية لمقياس الإدمان على الفيس بوك تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي؟". وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test للابارامترى، والجدول رقم (4) يوضح نتائج هذه الفرضية.

جدول (5) نتائج اختبار (ويلكوكسون) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعية لمقياس الإدمان على الفيس بوك (ن=14)

وينص السؤال الثاني على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الإدمان على الفيس بوك تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي؟". وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test للابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتين مرتبطتين، والجدول رقم (4) يوضح نتائج هذه الفرضية.

جدول (4) نتائج اختبار (ويلكوكسون) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الإدمان على الفيس بوك (ن=14)

البيان	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	13	7,92	103,00	3,170	دالة إحصائية عند مستوى 0,01
الرتب الموجبة	1	2,00	2,00		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الإدمان على الفيس بوك في التطبيقين القبلي والبعدي، حيث كانت قيمة (Z) بين القياسين (3,170) وهي دالة عند مستوى (0,01).

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على الفيس بوك لدى طالبات المجموعة التجريبية بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، بتأثير الفنيات الإرشادية التي تخللت فعاليات الجلسات الخاصة بالبرنامج الإرشادي وأنشطتها، وفعاليتها في علاج اضطراب الإدمان على الفيس بوك، حيث لوحظ اليون الشاسع بين سلوكيات الطالبات في التعامل مع الفيس بوك في بداية الجلسات، وما طرأ على تلك السلوكيات من تغير وتعديل بعد عدد من الجلسات، وتعتقد الباحثة أن ذلك الاختلاف ربما يعود إلى تعديل أفكار المجموعة الإرشادية نحو الآلية السليمة لاستخدام موقع الفيس بوك، وأفكارهن حول ما له من سلبيات كن غافلات عنها أثناء تعاملهن معه، وعلى قناعتهم بضرورة تعديل المسلكيات السلبية لديهن في استخدامه من خلال الفنيات التي تم استخدامها في جلسات البرنامج، كفنية حل المشكلات بطريقة علمية ومنطقية، وفنية مراقبة الذات من خلال إتقان مهارة إدارة الذات، وضبط الذات، وتعديل السلوكيات غير المرغوبة لديهن، وفنية النمذجة التي استخدمتها الباحثة في الجلسات المتعلقة بإدارة الوقت، وآلية كسر الروتين في الحياة والنجاح فيها، واتباع أسلوب حياة صحي؛ مما ساعد الطالبات على علاج مشكلة اضطراب الإدمان على الفيس بوك لديهن والحد من أعراضها. ويمكن القول إن استخدام الأسئلة السocraticية والاكتشاف الموجه، وفنية لعب الأدوار ساعدت المجموعة الإرشادية

البيان	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	6	4,50	27,00	1,625	غير دالة إحصائية
الرتب الموجبة	8	9,75	78,00		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعية لمقياس الإدمان على الفيس بوك، حيث كانت قيمة (Z) بين القياسين (1,625) وهي غير دالة إحصائية؛ مما يشير إلى استقرار أثر البرنامج، واستمرار فاعليته في علاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لفترة من الزمن بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، بحيث يمكن القول إن هذا التغير السلوكي المعرفي الحادث لدى طالبات المجموعة التجريبية في تعاملهن مع الموقع بطريقة علمية سليمة بات عادة سلوكية راسخة لديهن، تتم عن قناعة فكرية داخلية لديهن بأهمية الاستفادة من الجوانب الإيجابية للتعامل الحذر والصحي لموقع الفيس بوك، وضرورة تجنب سلبياته ومخاطره.

ويمكن القول إن تدريب طالبات المجموعة التجريبية على ممارسة مهارة الاسترخاء بصورة يومية دائمة ساهم في شعورهن بالهدوء والاستقرار النفسي، والثقة بالنفس، والقدرة على التركيز على الأهداف وحل المشكلات. وتعتقد الباحثة أن حرص الطالبات على حضور الجلسات بموعدها بانتظام وعدم تغييبهن، وحرصهن على الاستفادة منها واستمتاعهن بكل ما يعرض فيها من فنيات وأنشطة، واهتمامهن بالمشاركة الفاعلة، والحوار والمناقشة، والتزامهن بالواجبات المنزلية؛ كان من الأسباب الداعمة والمحفزة لاستمرار تأثير البرنامج وفعاليتها.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة المبينة أعلاه توصي الباحثة بالتالي:

- ضرورة الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على عينات مختلفة من الشباب والمراهقين من الجنسين، ممن يعانون من اضطراب الإدمان على الفيس بوك، على اختلاف أعمارهم وبيئاتهم وخلفياتهم الثقافية والاجتماعية.
- ضرورة الاهتمام بتطبيق البرامج الإرشادية التي تدعمها النظرية المعرفية السلوكية في علاج الإدمان على الفيس بوك لدى فئة الشباب والمراهقين من الجنسين.
- الاهتمام بتطبيق هذا البرنامج في علاجات حالات أخرى من الإدمان، كالإدمان على الإنترنت والألعاب الإلكترونية.
- ضرورة تدريب المرشدين التربويين على البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي، وذلك من خلال دورات وورش عمل تستخدم فنياته المختلفة في علاج حالات الإدمان على الفيس بوك.

المراجع

1. أبو مصطفى، نظمي (2000). استمارة تقدير المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة الفلسطينية. فلسطين، جامعة الأقصى، غزة.
2. إبراهيم، علي إبراهيم (1997). الاتجاهات الحديثة في العلاج السلوكي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المينا، 3(10)، 297-334.
3. أرنوط، بشرى إسماعيل (2007). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد 55، ص33-96.
4. إسماعيل، بشرى (2004). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
5. الحمصي، رولا (2010). إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي. دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق، مشروع تخرج، جامعة دمشق، دمشق.
6. ربيع، هبة بهي الدين (2003). إدمان شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، 13(4)، 555-580.
7. الرملي، هناء (2009). إدمان الفيس بوك. www.hanaaalramli.blogspot.com، مارس 2009.
8. السماوي، مهند حبيب (2012). الإدمان على الفيس بوك يجعلنا أكثر كآبة، دبي، أنا زهرة، http://www.anazahra.com
9. السنبل، عبد العزيز (2005). تقنين مقياس مدى التكيف لدى الدارسين في مراكز محو الأمية وتعليم الكبار في مدينة الرياض، مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، 22(22)، 143.
10. شقير، زينب محمود (2000). اضطرابات اللغة والتواصل، ط1، القاهرة، النهضة المصرية.
11. الشيمي، داليا (2009). إدمان الفيس بوك، العوامل النفسية والاجتماعية، يوميات أخصائية نفسية، عين على بكرة. http://www.3ainalabokra.com (2009/12/26).
12. عبد الله، عامر (2007). الفيس بوك وعالم التكنولوجيا، مجلة العلوم التكنولوجية، عدد 14، ص6-9، عمان، جامعة البتراء.
13. عزب، حسام الدين (2001). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (الوجه الآخر لثورة الإنفوميديا)، المؤتمر العلمي السنوي للطفل والبيئة، 24-25 مارس.
14. العصيمي، سلطان عائض (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، قسم العلوم الاجتماعية.
15. عوض، حسني (2011). أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى الشباب. جامعة القدس المفتوحة برنامج التنمية الاجتماعية والأسرية.
16. المحارب، ناصر إبراهيم (2000). المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي. الرياض. دار الزهراء.
17. محمد، عادل عبد الله (2000). العلاج المعرفي السلوكي، ط1، القاهرة، دار الرشد.
18. ملكية، لويس كامل (1994). العلاج السلوكي وتعديل السلوك. (ط2). القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
19. اليوسف، شعاع (2006). التقنيات الحديثة فوائد وأضرار، دراسة للتأثيرات السلبية على صحة الفرد، كتاب الأمة، قطر، العدد 12 السنة السادسة والعشرون، ط1.
20. Aren, karbiniski. (2010). Facebook and the technology revolution, N, Y Spectrum Publications.
21. Ceyhan A., and Ceyhan, E. (2008). "Loneliness, Depression and computer self- Efficacy as Predictors of Problem

29. Pawlak, C. (2002). "**Correlates of internet and addiction in adolescents**". **DAI. Cyber psychology and Behavior** V.72 (5-A), PP.332H-A.
30. Rendall, P., & Hollan, G, 1996, **Cognitive behavioral rationale living**, New York, Book Academic Press.
31. Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U., & McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use". **Journal of Affective Disorders**, 57, pp.267-272.
32. Sharifah Sofiah S.Z., Siti Zobidah O., Jusang bolong, Mohd Nizam O., (2011). **Facebook Addiction among Female University Students. Revisited de Administration Publication. Cyber psychology and Behavior**. V.3.N2 (7), 94-109.
33. Suhail, k., and Bargees, z. (2006). Effects of excessive Internet use on undergraduate students in Pakistan. **Cyber Psychology and Behavior**, V.9, N.3, p.p.297-307.
34. Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Development Problematic Properties of the African Journal of Psychology , 35(4), pp.793-809.
35. Young, K.(1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical Disorder ". **Cyber Psychology & behavior**, 1:237-244.
36. (2012/5/13) الإدمان على الفييس بوك
- antic internet use cyber psychology and Behavior**, V11, N.6, pp. 699 – 701.
22. Griffiths, M., (2000). "Does Internet & computer addiction exist? Some case Study evidence ". **Cyber Psychology & behavior**, 3, pp.211-218.
23. Griffiths, M., (2003). Internet abuse in the work place: Issues & concerns for employers & employment counselors. **Journal of employment counseling**, V.40, pp.87-96.
24. Huang, Z., Wang, M., Qian, M., Tao, R., & Zhong, J. (2007). Chinese internet Addiction Inventory: Developing a measure of Problematic internet use for Chinese college students. **Cyber psychology & behavior**. V.10, N.6
25. 25- Jo McClelland. (Jan-2012). 6 ways to Kick Your Facebook Addiction. <http://mashable.com, 12/6/2013>
26. Kendall,P.(1993).Cognitive-behavioral therapies with youth: Guiding Therapy current status emerging developments.**Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 61(2), 235-247.
27. Mecheel, Vansoon. (2010).**Facebook and the invasion of technological communities**, N, Y, New York.
28. Niemz, Katie, Mark Griffith & Phil Banyrad, (2005). "Prevalence of Pathological Internet Use among University Students & Correlations with Self- Esteem, the General Health Questionare with & Disinhibition". **Cyber Psychology of Behavior**. V. 8, N.6.pp.562-570.